

MEMO BENESSERE

fino al **19** luglio



IL TEATRO ECOLOGICO Quante energie si liberano rinunciando all'elettricità? Ecco l'idea della Festa del Teatro Eco Logico: spettacoli, musica e danza senza luci e microfoni. A Stromboli, nelle isole Eolie, fino al 19 luglio. Info su: festaditeatroecologico.com

fino al **18** luglio

A TUTTA ZUMBA Ti piace ballare e ami l'alta montagna? Se sei in zona San Vito di Cadore, sulle Dolomiti bellunesi, non perdere il *SanVitoBlues&Soul ZumbaFitness*, un appuntamento che propone, a suon di blues, soul e funky, un allenamento divertente e super efficace. Info su: sanvitobluesandsoul.it

19 luglio



A CACCIA DEL DRAGO Giornata fantastica al Castello di Gropparello (PC), il 19 luglio (ma anche tutte le domeniche del mese, agosto compreso) i piccoli sono attesi da cavalieri, orchi, streghe e draghi per la Caccia all'uovo di Drago. Info su: castellodigropparello.it

18 e 25 luglio



CORSI PICCANTI *Viridea* organizza il 18 e 25 luglio nei suoi garden centre due giornate con un esperto per scoprire pregi e virtù (anche wellness!) delle diverse varietà di peperoncini piccanti e imparare a coltivarli. Info su viridea.it

LA CORSA IN QUOTA Un migliaio di runner, professionisti e amatori, il 25 e il 26 luglio si ritrovano a Livigno (SO) per mettersi alla prova su un percorso misto in altura, immerso in un paesaggio mozzafiato. Le iscrizioni online chiudono il 23 luglio. Info su: stralivigno.it



25-26 luglio

DANZA SCIAMANA La Trance Dance è un rituale di trasformazione praticato da sempre dai popoli nativi e dagli sciamani. Danza del fuoco, ghost dance, il rituale del mandala e tanto altro ti aspettano al corso intensivo che si tiene dal 24 luglio al 2 agosto al Podere Amarti a Marti (PI). Affrettati, le iscrizioni chiudono il 20 luglio! Info su nirava.org

dal **24** luglio al **2** agosto

di Camilla Ghirardato

INCONTRO SULLE PUNTE

Ballerine e amanti del balletto, segnate sull'agenda che dal 16 luglio al 3 agosto a Roma c'è *Invito alla danza 2015*, festival internazionale di danza e balletto. Spettacoli classici (ma anche rock), workshop e incontri vi aspettano al Teatro Villa Pamphilj (via di San Pancrazio 10). Vai su invitoalldanza.it



dal **16** luglio

PURIFICAZIONE & RIGENERAZIONE

Conosci il Panchakarma, uno dei trattamenti principali nell'Ayurveda? È un percorso benessere purificante e rigenerante della durata di cinque giorni: scopriilo ad Arenzano (GE) da mercoledì 22 a domenica 26 luglio (replica dal 17 al 21 agosto). La sede è via della Pineta 63, ma prima fatti dare tutte le dritte contattando tiari.it



22-26 luglio